

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ И ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ АДМИНИСТРАЦИИ  
МЕДВЕДЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОМ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «СИРИУС»

УТВЕРЖДАЮ



Директор МБУ ДО «Дом творчества  
детей и молодежи «Сириус»

  
Ю.И. Янцулов

Приказ № 8-АХ от 7 июля 2021г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ПИОНЕРБОЛЬ»

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** стартовый

**Категория и возраст обучающихся:** 10-13 лет

**Срок освоения программы:** 1 год

**Объем часов:** 72 часа

**Разработчик программы:** Гулина М.В.

Пемба  
2021

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

### Пояснительная записка

Образовательная программа «Пионербол» составлена в соответствии с требованиями к программам дополнительного образования.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа секции «Пионербол» относится к физкультурно-спортивной направленности.

*Основными направлениями* деятельности учебно-спортивной работы являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- участие в соревнованиях.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

*Актуальность программы* заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Пионербол – это увлекательная и массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в пионербол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Образовательная программа “Пионербол” физкультурно-спортивной направленности предназначена для работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Пионербол (по правилам волейбола) - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в школе. Игровая и тренировочная деятельность

оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм обучающихся. Пионербол развивает основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки и постепенно готовит детей к более сложной игре в волейбол.

Круглогодичные занятия пионерболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.

В программе представлены доступные для обучающихся условия, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей.

## 1.2 Цель и задачи программы

Цель программы:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- обеспечение прав и возможностей обучающихся на удовлетворение их потребностей на занятиях физической культурой и спортом;
- создание условий для занятий пионерболом по месту учебы;
- проведение соревнований по пионерболу среди обучающихся общеобразовательных школ;

Задачи программы:

- приобретение обучающимися знаний о физической культуре, понимания её значения в жизнедеятельности человека;
- укрепление здоровья обучающихся, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности;
- формирование средствами физической культуры нравственных качеств у детей;

- совершенствование у обучающихся жизненно-важных умений и навыков, относящихся к физической культуре;
- развитие у обучающихся основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;
- использование факторов отбора (критерии, методы, организацию) для дальнейшей спортивной ориентации в области пионербола;
- освоение обучающимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
- привитие обучающимся потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом.

### 1.3. Объем программы

Программа курса «Пионербол» для детей 10-13 лет рассчитана на 1 год, 72 часа, при 2-х разовых занятиях в неделю по 1 часу. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в пионербол. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации, а также упражнения специальной физической подготовки детей. На занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов. Формой подведения итогов реализации программы является участие обучающихся в соревнованиях по пионерболу.

В объединение принимаются все желающие дети, прошедшие медицинский осмотр.

### 1.4. Содержание программы

Программа по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Пионербол» предназначен для обучающихся 10-13 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 2 раз в неделю по 1 часу. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

Программа состоит из пяти разделов:

1. Основы знаний о физической культуре и спорте.

2. Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом.
3. Общая физическая подготовка.
4. Специальная физическая подготовка.
5. Контрольные и тестовые упражнения.

В разделе «**Основы знаний о физической культуре и спорте**» представлен материал, который" дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом.

Раздел «**Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом**» знакомит учащихся с основными правилами техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом.

Раздел «**Общая физическая подготовка**» содержит материал, реализация которого формирует у младших школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества.

В разделе «**Специальная физическая подготовка**» представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучения младших школьников основным техническим приемам игры в футбол. В этом разделе учитель имеет право самостоятельно подбирать игровые задания.

Раздел «**Контрольные и тестовые упражнения**» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и физическую готовность учащихся.

#### **Основы знаний (теоретическая часть):**

- основы истории развития волейбола в России;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- правила игры в пионербол;
- места занятий, инвентарь.

#### **Общefизическая подготовка (практическая часть):**

- строевые упражнения;
- гимнастические упражнения;

-легкоатлетические упражнения;

-подвижные и спортивные игры.

### **Специальная физическая подготовка (практическая часть):**

-упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;

-подвижные игры;

-упражнения для развития прыгучести;

-упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;

-упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

### **Техника нападения (практическая часть):**

-перемещения и стойки;

-действия с мячом;

-передачи мяча.

### **Техника защиты:**

-действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

### **Тактическая подготовка.**

#### **Тактика нападения:**

индивидуальные действия;

командные действия.

#### **Тактика защиты:**

индивидуальные действия;

командные действия.

### **Контрольные игры и соревнования:**

#### **теоретическая часть:**

правила соревнований

#### **практическая часть:**

соревнования по подвижным играм с элементами волейбола;

учебно-тренировочные игры.

## Формы проведения занятия и виды деятельности

### Однонаправленные занятия

Посвящены только одному из компонентов подготовки обучающихся: техникой, тактикой или физической.

### Комбинированные занятия

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

### Целостно-игровые занятия

Построены на учебной двухсторонней игре в пионербол по правилам.

### Контрольные занятия

Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

*Оценка практической подготовленности  
по контрольным упражнениям.*

Технический прием	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Оценка			Оценка		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
			Мальчики			Девочки		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Поддача мяча	1. Поддача мяча (из 5 попыток)	10 11-13	3 4	2 3	1 2	3 4	2 3	1 2
	2. Поддача мяча по зонам (из 3 попыток)	10 11-13	- 2	- 1	- -	- 2	- 1	- -
Прием мяча	1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	10 11-13	4 5	3 3	2 2	3 4	2 2	1 1
	2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток)	10 11-13	1 2	- 1	- -	1 2	- 1	- -
Нападающий бросок	1. Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	10 11-13	- 2	- 1	- -	- 2	- 1	- -
	2. Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток)	10 11-13	1 3	- 2	- 1	1 2	- 1	- -
Блокирование	Блокирование нападающего	10 11-13	- 2	- 1	- -	- 2	- 1	- -

	<i>броска (из 5 попыток)</i>							
--	------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

## 1.5. Планируемые результаты

По окончании курса обучающиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом, сформировать первичные навыки судейства.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

*Обучающиеся получат возможности узнать:*

- о значение пионербола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий пионерболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей(скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по пионерболу;
- жесты судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты;

*смогут научиться:*

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях пионерболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях пионерболом;
- играть в пионербол с соблюдением основных правил;

### Личностные результаты освоения

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения спортивной игры «пионербол». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

## Раздел 2.Комплекс организационно-педагогических условий.

### Учебный план

№ пп	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	В том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Основы знаний о физической культуре и спорте.	1	1		тестирование
2	Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом	1	1		тестирование
3	Общая физическая подготовка.	35	2	33	Соревнование зачет
4	Специальная физическая подготовка	35	2	33	Соревнование
5	Контрольные и тестовые упражнения	10		10	тестирование

## Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число*	Время проведения занятия*	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			групповая	1	Инструкция по технике безопасности. Стойка игрока (исходные положения). Тестирование. Подвижные игры.	Республика Марий Эл, Медведевский район, п. Сунок, ул. Коммунистическая, д. 1	<b>текущий</b>
2	Сентябрь октябрь			групповая	8	Расстановка игроков, правила игры в пионербол, стойки и перемещения. Эстафеты с мячом. Ловля и передача мяча. Подвижные игры. Игра в пионербол.	Республика Марий Эл, Медведевский район, п. Сунок, ул. Коммунистическая, д. 1	текущий
3	октябрь			групповая	3	Поддача мяча. Ловля мяча после поддачи. Игра в пионербол.	Республика Марий Эл, Медведевский район, п. Сунок, ул. Коммунистическая, д. 1	<b>текущий</b>
4	Октябрь ноябрь			групповая	6	Нападающий бросок мяча через сетку. Игра в пионербол	Республика Марий Эл, Медведевский район, п. Сунок, ул. Коммунистическая, д. 1	<b>текущий</b>
5	Ноябрь декабрь			групповая	9	Совершенствование нападающего броска с 3-х шагов разбега. Ловля мяча после нападающего броска. Игра в пионербол	Республика Марий Эл, Медведевский район, п. Сунок, ул. Коммунистическая, д. 1	<b>текущий</b>
6	декабрь			групповая	2	Турнир по пионерболу	Республика Марий Эл, Медведевский район, п. Сунок, ул. Коммунистическая, д. 1	<b>промежуточная аттестация</b>
7	декабрь			групповая	2	Подвижные игры с мячом. Совершенствование ловли мяча после нападающего броска. Игра в пионербол	Республика Марий Эл, Медведевский район, п. Сунок, ул. Коммунистическая, д. 1	текущий
8	январь			групповая	1	Инструкция по технике безопасности. Тестирование. Подвижные игры.	Республика Марий Эл, Медведевский район, п. Сунок, ул. Коммунистическая, д. 1	<b>текущий</b>
9	Январь февраль			групповая	10	Расстановка игроков, повторить правила игры в пионербол, стойки и перемещения. Эстафеты с мячом. Ловля и передача мяча через сетку. Нападающий бросок и ловля мяча после него	Республика Марий Эл, Медведевский район, п. Сунок, ул. Коммунистическая, д. 1	текущий
10	февраль				4	Поддача мяча в заданную зону. Игра в пионербол	Республика Марий Эл, Медведевский	<b>текущий</b>

							й район, п. Сунок, ул. Коммунисти ческая, д. 1	
11	март				6	Блокирование нападающего броска. Игра в пионербол	Республика Марий Эл, Медведевски й район, п. Сунок, ул. Коммунисти ческая, д. 1	текущий
12	март Апрель май				12	Совершенствование игры в защите и нападении. Формирование команд. Подготовка к турниру	Республика Марий Эл, Медведевски й район, п. Сунок, ул. Коммунисти ческая, д. 1	текущий
13	май				2	Турнир по пионерболу	Республика Марий Эл, Медведевски й район, п. Сунок, ул. Коммунисти ческая, д. 1	аттестация
14	май				4	Подвижные игры с мячом. «Перестрелка». Пионербол с двумя мячами	Республика Марий Эл, Медведевски й район, п. Сунок, ул. Коммунисти ческая, д. 1	текущий

\*В соответствии с расписанием занятий

### Условия реализации программы

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программой. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Занятия проводятся как с спортивным зале, так и на спортивной площадке.

- |                        |         |
|------------------------|---------|
| 1. Сетка волейбольная  | 1 штука |
| 2. Гимнастические маты | 10 штук |
| 3. Скакалки            | 20 штук |
| 4. Мячи волейбольные   | 10 штук |

Занятия проводит педагог дополнительного образования, имеющий квалификацию в физкультурно-спортивной направленности. В секцию принимаются все желающие дети, прошедшие медицинский осмотр

### Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Текущий контроль осуществляется педагогом дополнительного образования в форме тестирования, промежуточная аттестация проводится при проведении соревнований.

### Оценочные материалы

С целью определения достижения планируемых результатов обучающиеся принимают участие в соревнованиях .

### Методические материалы

В рамках содержания программы обучающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры пионербол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекций обучающиеся знакомятся с основными правилами игры в пионербол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, обучающиеся получают представления о судействе игры, о жестах судьи. На занятиях используется беседа с детьми, рассказ педагога, работа с дополнительной литературой.

При изучении программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с обучающимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся.

### Список литературы

1. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г. – 288стр.
2. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 1996. – 544 стр.
3. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
4. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988 5. «Спортивные игры. Учебное пособие для вузов» ред. Ю. Н. Клецёв – М., 1980